

# PALINSESTO CORSI *Outdoor*

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

*Soft*

10:00  
Yoga

18:00  
Pilates

10:00  
Fit Ball

18:00  
Yoga

10:30  
Pilates

*Strong*

18:00  
Circuit Training

10:00  
Total Body

18:30  
Pump

18:00  
Kettlebell & Co.

10:00  
Circuit Training

*Ricorda:*

- è necessario recarsi al centro sportivo già in abbigliamento da allenamento in quanto come da decreto non è consentito l'uso degli spogliatoi
- la durata delle lezioni è di 45'
- per poter partecipare alle attività è necessario essere in possesso del certificato medico
- in caso di maltempo l'impianto si riserva di variare il palinsesto

